



令和5年度 第2回 健康づくり料理講習会



テーマ 「野菜たっぷりメニュー」

【主食】ごはん（130g）

主食：1つ

【主菜・副菜】カルトツチョ

主菜：2つ

副菜：1.5つ

このメニューの
1人分野菜使用量は
...

240 g

材料(2人分)

鱈の切り身	...	4切
こしょう	...	少々
あさり	...	10個
ミニトマト	...	6個
アスパラガス	...	2本
じゃがいも	...	1/2個
玉ねぎ	...	1/4個
にんにく	...	1/2片
オレガノ	...	少々
白ワイン	...	大さじ1と1/2
オリーブ油	...	大さじ1と1/2
黒こしょう	...	少々
塩	...	ひとつまみ
レモン	...	2切

作り方

- ① あさは50度のお湯に浸けて砂抜きをする。
- ② 鱈の切り身はこしょうで下味をつける。
- ③ じゃがいもは7～8mm厚さに切り、水につけておく。ミニトマトはへたをとり半分に切る。アスパラガスは斜め切りにする。玉ねぎは繊維を断ち切るようにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ④ オープンシートを30センチ四方くらいに切り、薄くオリーブ油を引く。
じゃがいも、玉ねぎ、にんにくをのせ、
①、②をのせる。ミニトマト、アスパラガス、
をのせる。
- ⑤ ④にオリーブ油、白ワインを回しかけ、
最後に黒こしょうとオレガノをふる。
- ⑥ シートの上の部分をも3つに折り込み、

左右の端をキャンディ状にねじって、しっかり閉じる。

- ⑦ フライパンに⑥をのせて、強火で約2分30秒加熱し弱火で5分ほど加熱する。
- ⑧ 焼き上がったらシートごと皿にのせ、開き、レモンを添える。

【副菜】 きのことブロッコリーのアーリオオーリオ

副菜：1.5つ

材料(2人分)

ブロッコリー	...	1/2房
しめじ	...	1/2パック
しいたけ	...	2個
にんにく	...	1/2片
オリーブ油	...	大さじ1/2
鷹の爪	...	1/2本
塩	...	ひとつまみ
黒こしょう	...	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
- ② しめじは石づきをとり小房に分ける。しいたけは石づきをとり半分に切る。にんにくは粗みじん切り、鷹の爪は中の種をのぞく。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、にんにくと鷹の爪を入れ香りが出てきたら、ブロッコリーを入れ、ふたをし、弱めの中火で時々返しながらか10分ほど炒める。
- ④ ブロッコリーの色が変わったら、②のしめじ、しいたけを入れ、5分ほど炒め、塩こしょうで味を調える。中火にして蓋を取り、きのこに火が通るまで、香ばしく焼き色がつくように炒め合わせる。

【デザート】 ヘルシーパンナコッタ

材料(2人分)

無糖オーツミルク	...	1 カップ
砂糖	...	20 g
粉ゼラチン	...	3 g
水	...	大さじ 1

【オレンジソース】

100%オレンジジュース	...	1/4カップ
砂糖	...	大さじ1/2
レモン汁	...	少々
片栗粉	...	小さじ1弱
ミント	...	お好みで

作り方

- ① ボウルに水を入れて粉ゼラチンを振り入れ、混ぜ合わせてふやかす。
- ② 鍋に無糖オーツミルク、砂糖を入れて中火にかける。
- ③ 砂糖が溶けて沸騰直前になったら火からおろし、①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ゼラチンが溶けたら粗熱を取り、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【オレンジソース】

- ⑤ オレンジジュースは電子レンジ500Wで1分加熱する。

- ⑥ 水溶き片栗粉を作り、⑤とよく混ぜ合わせる。

- ⑦ 電子レンジ500Wで10秒加熱し、かき混ぜるをとりみがつくまで3回程度繰り返す。粗熱をとり冷やす。

- ⑧ 固まった④に⑦をかけ、最後にミントをのせる。

🌸 イタリア料理のご紹介 🌸

カルトッチョ…"カルトッチョ"はイタリアの伝統的な紙包み焼きの事を言います。イタリア語で紙を意味する"カルタ"が名前の由来で、魚や貝類、野菜、肉類など様々なバリエーションのカルトッチョが見られます。

アーリオオーリオ…"アーリオ"はにんにく、"オーリオ"は油を意味します。本場のイタリアでは、にんにくとオリーブ油を使った料理であれば、パスタに限らず「アーリオオーリオ」と呼ばれるそうです。

パンナコッタ…作り方に由来したもの。イタリア語で生クリームという意味の"パンナ"、煮た・火を通したを意味する"コッタ"を合わせて「パンナコッタ」と呼ばれるようになりました。

Memo



食事バランスガイドを使ってみよう！

食事バランスガイドって？

●「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらいいかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。

●コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表します。

●しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい・・ということにはなりません。以下、数え方の目安です。

主食 ごはん、パン、麺・パスタ

1つの基準=主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g

おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい、めんやパスタは2つくらいです。

- 1つ ごはん小盛り1杯
おにぎり(1個)
食パン(1枚)
- 1.5つ ごはん 1杯
(お茶碗中盛り)
- 2つ うどん、もりそば、ラーメン パスタ 1杯

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理

1つの基準=主材料の野菜などの重量約70g

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)野菜ジュース(100%)1本(のみきりサイズ)は1つくらいです。

- 1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさんみそ汁
(一皿) (小鉢1つ) (一杯)
- 2つ 野菜の煮物、野菜いため
(中皿一皿)

主菜 肉、魚、卵、大豆料理

1つの基準=主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質6g

卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

- 1つ 目玉焼き、冷やっこ
(小鉢一皿)
- 2つ 焼き魚(1尾)、刺身
(魚料理一人前くらい)
- 3つ ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き
(肉料理一人前くらい)

牛乳・乳製品

1つの基準=主材に含まれるカルシウム約100mg

- 1つ ヨーグルト(1パック)、プロセスチーズ(1枚)

- 2つ 牛乳ビン1本分(約200ml)

果物

1つの基準=重量約100g

- 1つ みかん1個、もも1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。

*上の各料理グループの数え方と比べて、自分の食べたカレーのごはん、野菜、お肉の量を考えて見ましょう！

(例) カレーライス

ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい→ごはん大盛り一杯は主食2つ→主食2つ

具の野菜が全部で小鉢一皿分くらい→小鉢一皿の野菜は副菜1つなので→副菜1つ

肉が全部で普通の肉料理の約3分の一人前→普通肉料理1人前は主菜3つ。その1/3なので→主菜1つ

なので、この場合は、**主食2つ、副菜1つ、主菜1つ**をとったことになります。

菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうという推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが目安になります。

約200kcalの目安：どら焼き1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋、ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、甘い飲み物コップ2杯半

1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物	女性	
6~9才	低い	1400~ 2000	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2	6~9才	70才以上
70才以上								10~11才	12~17才
10~11才	ふつう 以上	2200 ±200 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2	10~11才	12~17才
12~17才	低い							18~69才	
18~69才	ふつう 以上	2400~ 3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2~4	2~3		

単位:つ(SV)
SVとはサービング
(食事の提供量)の略

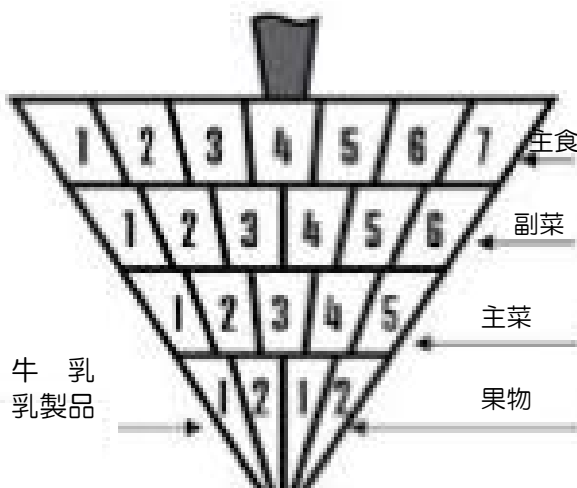
身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど
「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人
・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、
身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※牛乳・乳製品の学校給食を含めた子ども向けの摂取量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

1日の適量は？

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

食べた数のコマを塗ってみましょう？



献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ごはん	203	3.3	0.4	48.2	0
カルトッチョ	236	17.7	12.5	16.8	1.1
きのことブロッコリーの アーリオオーリオ	69	5.5	3.6	8.4	0.2
ヘルシーパンナコッタ	118	2	1.6	24.9	0.0
合計	626	28.5	18.1	98.3	1.3